VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Thermomix & Vous

Votre magazine culinaire



Alimentation et bien-être :
Belle naturellement
et 8 recettes "beauté"

Actualité :
Joyeux anniversaire,
Les 125 ans de Vorwerk !

Trucs et astuces :
Emincer, râper et hacher...
rien ne résiste au Thermomix !

17 recettes Thermomix
légères, festives, quotidiennes ou végétariennes

N° 16 Printemps - Été 2008

Thermomix

Edito



Chère cliente, cher client,

L'année 2008 est une année exceptionnelle pour Vorwerk. Le 21 avril 1883 Carl Vorwerk a fondé la société du même nom à Wuppertal en Allemagne. À ses débuts il s'agissait d'une fabrique produisant des tissus et des moquettes... Aujourd'hui, Vorwerk est le leader mondial dans la vente directe de produits haut de gamme. Nous sommes tous très fiers de fêter les 125 ans de Vorwerk avec vous, car une fois convaincus d'un produit Vorwerk, vous nous êtes souvent fidèles pendant des décennies. Pour vous en remercier, nous vous réservons tout au long de l'année 2008, une surprise différente chaque mois... découvrez-les dans la rubrique « Actualité » ou sur notre site www.thermomix.fr. Joyeux anniversaire Vorwerk !

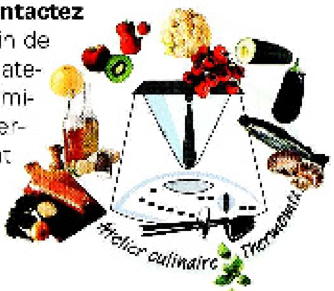
Bien à vous,

Sandra Jossien
Responsable Marketing

Agenda des *Ateliers culinaires*

16 mai • 13 juin • 11 juillet

Rejoignez-nous avec ou sans amis dans un atelier culinaire dans une de nos agences régionales. **Pour vous inscrire contactez le 02 518 547 47** ! Afin de garantir la qualité des ateliers, les places sont limitées et seules les personnes inscrites sont admises.



Sommaire

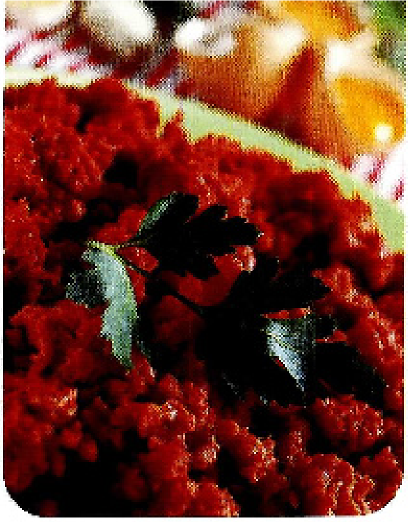
Info Recettes

- Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.
- **Les programmations pour le Thermomix TM21 sont indiquées entre parenthèses dans les recettes dans le cas où elles sont différentes de celles du Thermomix TM31.**
- Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :

 Léger
 Économique
 Créatif
 Rapide

Magazine trimestriel édité par :
Vorwerk France Thermomix
5 rue Jacques Daguerre,
case postale 40626
44306 Nantes Cedex 3
02 51 85 47 47
www.thermomix.fr
Directeur de la publication : Bertrand Lengaigne
Directrice de la rédaction : Sandra Jossien

Développement des recettes : Anne-Laure Allien
Direction artistique : Anne Le Corre
Photos : Michel Leprêtre.
Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine
01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com
ISSN : 1950-4799



Trucs et astuces

Fini les yeux qui pleurent quand vous émincez les oignons, oubliés les bobos au bout des doigts quand vous râpez le fromage et adieu aux soucis de fraîcheur des viandes hachées et des tartares de poissons ! Le Thermomix vient à votre secours et vous rend la vie plus facile, plus rapide, plus savoureuse et plus économique !

Emincer, râper et hacher... *rien ne résiste au* Thermomix !

> Légumes et fruits

En été nous avons tous envie de fraîcheur et les crudités sont au rendez-vous. Quittez votre routine des carottes râpées, découvrez toute la variété des crudités et INNOVEZ !

Un seul conseil à suivre pour avoir un résultat homogène : coupez les ingrédients de la même taille et ajoutez sel, poivre, herbes et l'huile puis mixer 4 - 6 sec / vit 5 (TM21 : 10 - 20 sec / vit 3). Aidez-vous de la spatule pour de plus grandes quantités et n'hésitez pas à remixer le tout si vous souhaitez une crudité moins croquante et plus fine.

Voici quelques idées de mélange :

- Carotte, pomme, amandes, raisins.
- Fenouil, orange, noix
- Courgette, feta, ail
- Betterave rouge, pomme, oignon
- Poivrons rouge, vert, jaune, persil

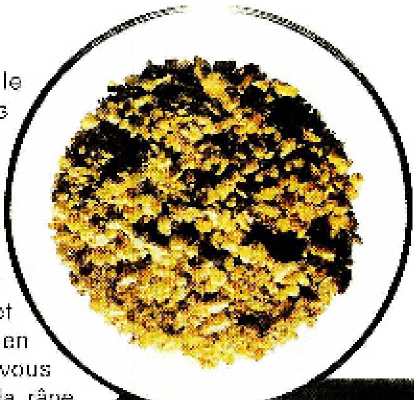
Pour les puristes, nous vous conseillons de réaliser un grand plateau de crudités en mixant un ingrédient après l'autre et en les présentant en bandes. Pour cela, mixer en fonction de la couleur des ingrédients pour éviter de laver le bol : par exemple chou-fleur, chou blanc, surimi, œufs durs, carottes, olives, betteraves.

> Oignons

Plus de larmes, ni de mains sentant l'oignon. Pelez et coupez l'oignon en deux et mixez 3 sec / vit 5 (TM21 : Laissez tomber sur les couteaux tournant à vit 5). Si vous souhaitez la faire revenir directement, ajoutez de l'huile et programmez 2-3 mn / Varoma / vit 2 (TM21 : 100°).

> Fromages

Râper son fromage avec le Thermomix présente plusieurs avantages : vous pouvez râper la quantité voulue au moment voulu, varier les plaisirs entre les fromages (par exemple gruyère, parmesan, comté, gouda, emmental...), donner plus de goût à vos pizzas, gratins, soufflés et sauces car les fromages râpés en sachet perdent en saveur et vous gagnez du temps par rapport à la râpe manuelle. Il suffit de couper le fromage en morceaux et mixer 5 sec / vit 5.

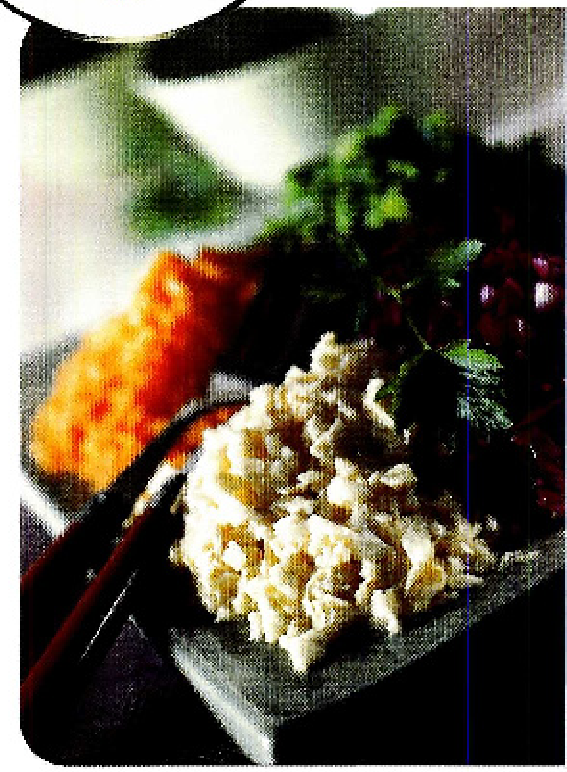


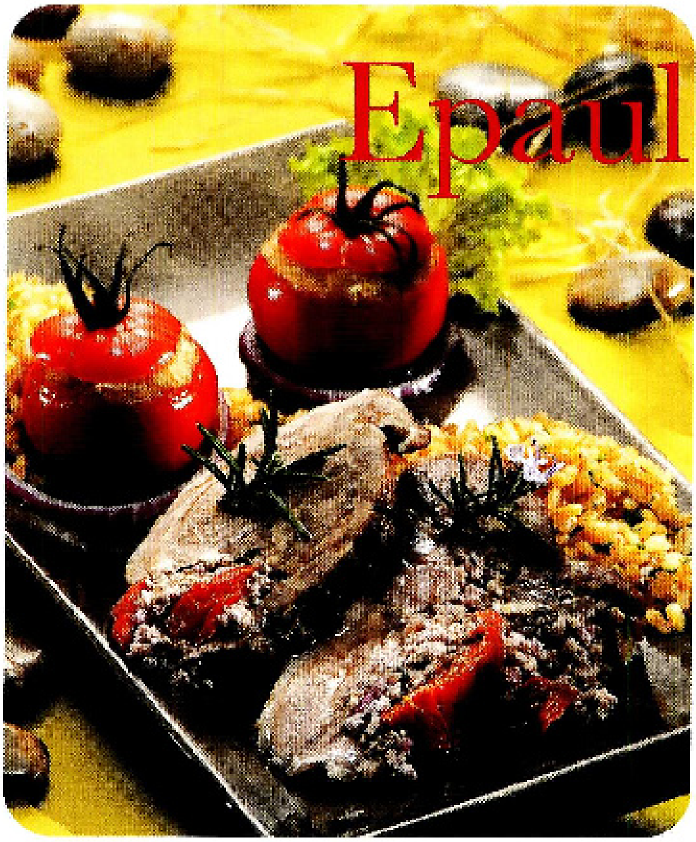
> Viandes

La viande hachée se conserve 24 heures maximum au réfrigérateur, sauf si le fabriquant ajoute des conservateurs. Pour éviter les doutes sur la fraîcheur de vos viandes hachées, achetez plutôt la viande fraîche, coupez-la en morceaux et mettez-la 15 minutes au congélateur pour la durcir. Il suffit ensuite de mixer vos morceaux de viande par portion de 300 g : 8 sec / vit 6,5 (TM 21 : laisser tomber les morceaux sur les couteaux tournant à vit 6).

> Poissons

Pour réaliser des tartares de poissons, vous pouvez supprimer l'étape dans le congélateur et mixer directement des morceaux 15 sec / vit 4 en aidant à la spatule pour faire descendre les morceaux de poisson collés aux parois du bol.



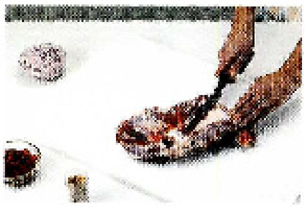


Epaule d'agneau à la grecque et tomates vapeur

Préparation : 20 mn + Thermomix : 55 mn 25 sec

- 1/2 oignon rouge
- 2 oignons
- 5 gousses d'ail
- 100 g de feta
- 1 épaule d'agneau de 1 000 g environ (avec l'os)
- 6 tomates confites
- 4 c. à soupe de chapelure
- 4 c. à soupe de parmesan rapé
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. café de sel de Guérande
- Poivre
- 500 g d'eau
- 200 g de vin blanc sec
- 1 c. à café de romarin
- 8 tomates petites et fermes (400g)
- 200 g de grains de blé précuit

Éplucher les oignons et les gousses d'ail.
Introduire l'oignon rouge et 1 gousse d'ail dans le bol et mixer **5 sec / vit 5.** Ajouter la feta et mixer **5 sec / vit 5**.



1 Poser le gigot sur le plan de travail, intérieur vers le haut. Faire une grande entaille au centre de la pièce de viande et jusqu'à l'os.



2 A l'aide d'un petit couteau pointu, détacher la chair de l'os en faisant de petites incisions.



3 Détacher la viande au fur et à mesure en dégageant l'os de manière à obtenir une poche : tartiner de feta à l'oignon et répartir dessus les tomates confites.



4 Refermer la poche à l'aide de piques en bois.

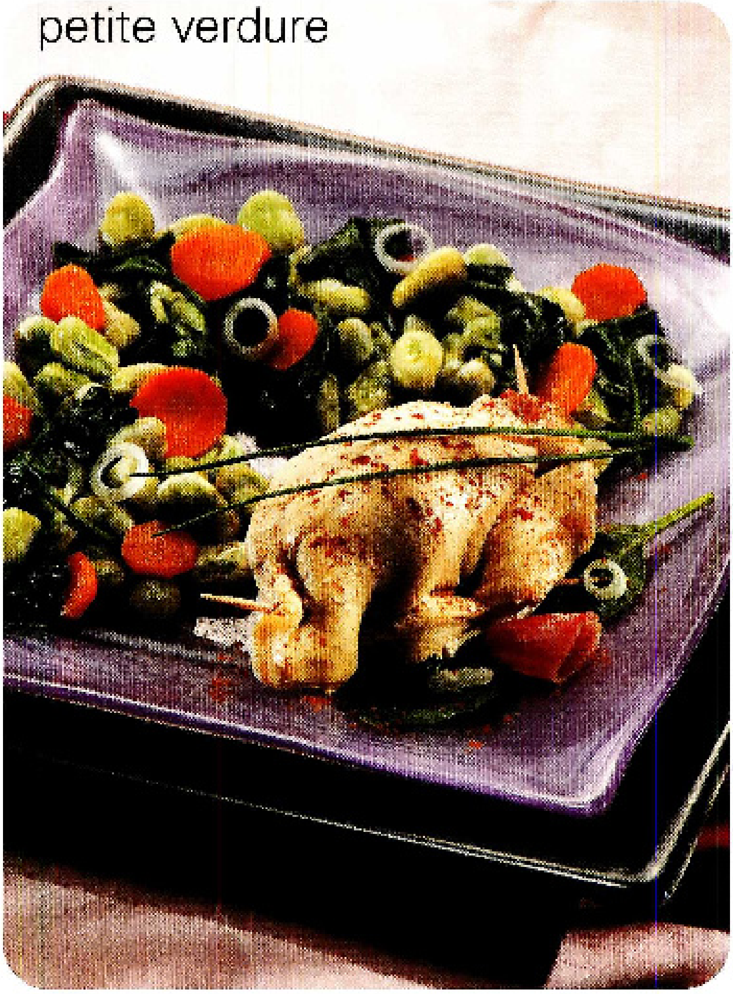
Rincer le bol. Mettre 3 gousses d'ail et 1 oignon dans le bol, hacher **10 sec / vit 7**.
Ajouter la chapelure, le parmesan, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de sel, du poivre, mélanger **15 sec / vit 4**.Vider et réserver dans un récipient.
Verser l'eau dans le bol avec le vin blanc. Frotter la viande avec 1 gousse d'ail, d'1 c. à soupe d'huile d'olive, de 2 c. à café de sel et poivrer. Piquer du reste de gousses d'ail ayant servie à frotter la viande. Déposer la viande dans le Varoma sur l'oignon restant émincé, saupoudrer de romarin. Mettre le Varoma en place. Programmer **35 mn / Varoma / vit 1.**
Pendant ce temps, laver les tomates, retirer le "chapeau", creuser peu profond à l'aide d'une petite cuillère. Remplir chaque tomate du mélange chapelure-fromage. Chapeauter les tomates et les déposer sur le plateau vapeur. Verser le blé dans le panier et le passer sous l'eau tiède.
À l'arrêt de la minuterie, insérer le plateau vapeur et le panier, programmer **20 mn / Varoma / vit 2.**

Servir l'épaule d'agneau en tranches, accompagné de ses tomates farcies et de blé. Napper de jus de cuisson.

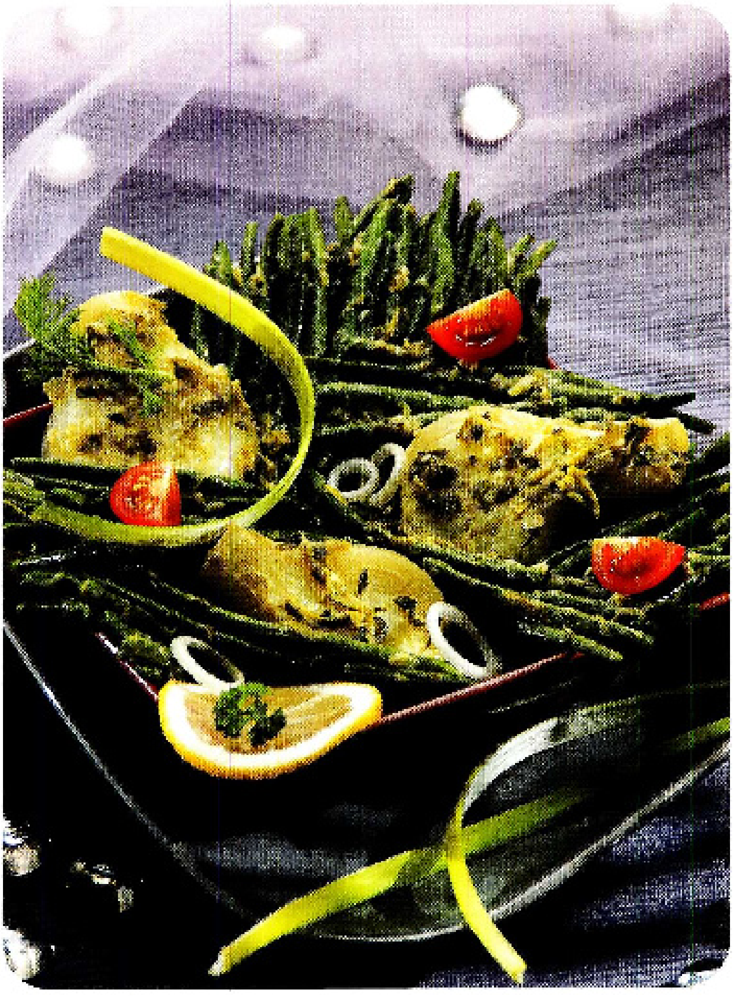
Mousse de brocolis aux œufs de lump



Poulet surprise et petite verdure



Haricots et fenouils croquants



Soupe de fraises à la compotée de rhubarbe, coulis de chocolat blanc



Poulet surprise et petite verdure

Viande

Préparation : 15 mn + Thermomix : 30 mn 15 sec

4 suprêmes de poulet (environ 120 g chacun)
2 fines tranches de jambon de Bayonne
1 gousse d'ail
2 c. à soupe de ciboulette
100 g de ricotta
Sel
1/2 c. à soupe de poivre noir
2 oignons nouveaux
2 c. à soupe d'huile d'olive
1 carotte nouvelle
50 g de pousses d'épinards
300 g de fèves
1/2 cube de bouillon de légumes
400 g d'eau
2 c. à café de paprika

- Ouvrir chaque suprême en deux dans l'épaisseur sans séparer les deux parties : on obtient une escalope. Couper chaque tranche de jambon en deux, poser une demi-tranche de jambon sur une moitié d'escalope.
- Mettre l'ail et la ciboulette dans le bol et mixer 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter la ricotta, saler et poivrer et mélanger 5 sec / vit 5.
- Tartiner les escalopes de ce mélange. Refermer chaque escalope en rabattant la moitié sans farce. Fermer à l'aide de piques en bois. Poser les suprêmes dans le Varoma ; Réserver.
- Eplucher les oignons et les mettre dans le bol, mixer 5 sec / vit 5.
- Ajouter l'huile et faire rissoler pendant 5 mn / Varoma / vit 1.
- Pendant ce temps éplucher la carotte, la couper en fines rondelles, laver les épinards. A la sonnerie, mettre tous les légumes et le bouillon dans le bol, verser l'eau dans le bol et programmer 25 mn / Varoma / / vit 1.

Conseils Thermomix

Saupoudrer de paprika au moment de servir.
Changer la garniture au gré des saisons, en favorisant les légumes verts.

Mousse de brocolis aux œufs de lump

Entrée

Préparation : 10 mn + Thermomix : 15 mn 20 sec + Attente : 2 h

2 feuilles de gélatine (ou Agar-Agar) + 1 bol d'eau pour tremper la gélatine
500 g d'eau
1 œuf
300 g de brocoli
200 g de crème fraîche 15% M. G.
2 c. à café de sel
2 tours de moulin de poivre
1 c. à soupe de graines de pavot
4 c. à soupe rase d'œufs de lump

- Faire tremper la gélatine dans le bol d'eau.
- Verser l'eau dans le bol, mettre l'œuf dans le panier et les brocolis détaillés en petits bouquets dans le Varoma. Mettre le Varoma en place et programmer 15 mn / Varoma / vit 1.
- Egoutter le brocoli et la gélatine, rafraîchir l'œuf dans un grand récipient d'eau froide avant de l'écaler. Rincer le bol.
- Mettre l'œuf dans le bol et mixer 5 sec / vit 8.
- Ajouter le brocoli, la crème, la gélatine, saler et poivrer, mixer pendant 10 sec / vit 9.
- Saupoudrer le mélange de graines de pavot et mélanger 5 sec / vit 5.
- Répartir cette mousse dans des verrines, les placer au réfrigérateur pendant 2 h.
- Au moment de servir placer une c. à soupe d'œufs de lump sur le dessus des verrines.

Conseils Thermomix

En variante, utiliser la même base d'ingrédients mais remplacer les brocolis par des asperges, cuites 30 mn à la vapeur.

Soupe de fraises à la compotée de rhubarbe, coulis de chocolat blanc

Dessert

Préparation : 5 mn + Thermomix : 23 mn

400 g de rhubarbe
100 g de sucre en poudre (ou de l'aspartam en poudre)
1 c. à café de vanille liquide ou en poudre
100 g d'eau
200 g de fraises
2 c. à soupe de sirop de rose
100 g de chocolat blanc
50 g de crème légère (ou crème de soja)
3 carrés de chocolat noir

- Laver et éplucher la rhubarbe, la couper en tronçons de 3 cm environ et les mettre dans le bol, verser le sucre, la vanille et l'eau et programmer 20 mn / 100°C / vit 2.
- Pendant ce temps, laver et équeuter les fraises, les couper en quatre et les mettre dans un saladier.
- A la sonnerie, égoutter la rhubarbe dans un chinois au dessus du saladier contenant les fraises en pressant légèrement à l'aide de la spatule pour recueillir le jus.
- Ajouter le sirop de rose à la soupe de fraise et placer au frais. Laisser la compotée refroidir. Rincer le bol.
- Au moment de servir, casser le chocolat blanc dans le bol, ajouter la crème et faire fondre pendant 3 mn / 70°C / vit 2.
- Réaliser des copeaux de chocolat en râpant les carrés avec un économe. Les recueillir dans un petit récipient.

Conseils Thermomix

Servir la soupe de fraise dans un petit verre, accompagné d'une quenelle de compote de rhubarbe et d'un filet de chocolat blanc.
Décorer de copeaux de chocolat noir.

Haricots et fenouils croquants

Accompagnement

Préparation : 10 mn + Thermomix : 30 mn 5 sec

600 g d'eau
300 g de haricots verts extra fins
1 gousse d'ail
4 tiges d'oignons verts
2 petits cœurs de fenouil (150 g)
2 c. à soupe de persil frais
4 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de jus de citron
1 c. à soupe de moutarde

- Verser l'eau dans le bol, ajouter les haricots verts et programmer pendant 15 mn / 100° / / vit 1. Pendant ce temps éplucher l'ail, couper les oignons verts en gros tronçons, couper chaque cœur de fenouil en 4. A la sonnerie, égoutter les haricots et réserver.
- Mettre l'ail, les oignons et le persil dans le bol, mixer pendant 5 sec / vit 5.
- Verser l'huile dans le bol, ajouter les quartiers de fenouil et programmer 10 mn / Varoma / / vit 1.
- Puis introduire les haricots verts et le reste des ingrédients et cuire pendant 5 mn / 90°C / / vit 1.

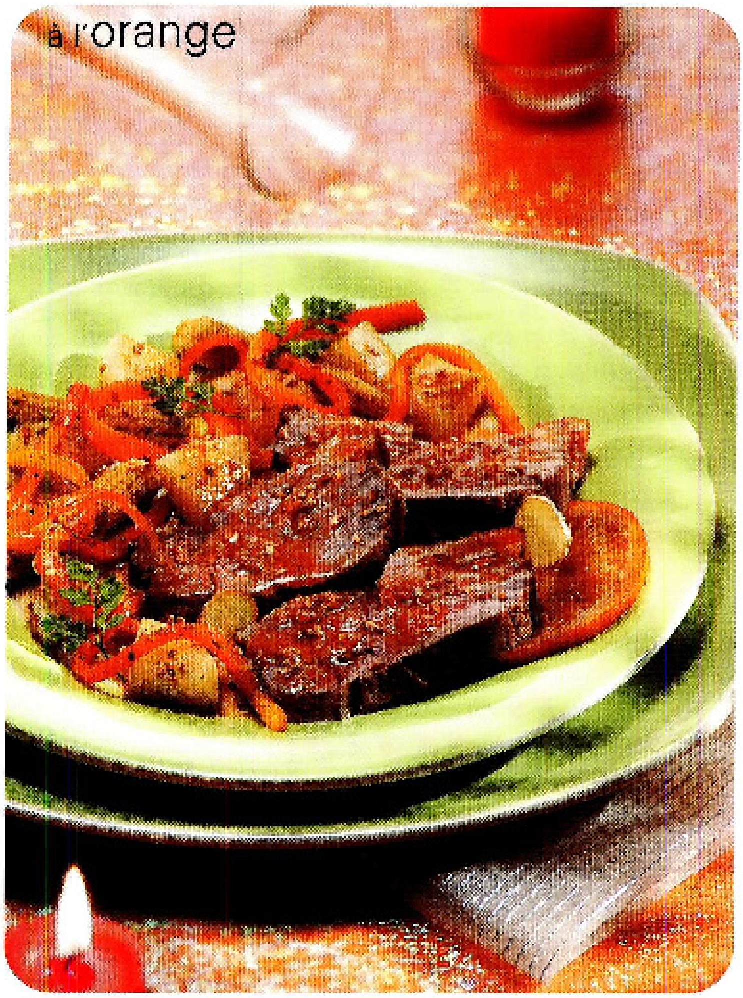
Conseils Thermomix

Les légumes doivent être encore croquants afin de conserver toute leur saveur. Vous pouvez déguster cet accompagnement en salade complète en ajoutant de miettes de thon par exemple, des tomates et un œuf dur.

Noix de St jacques et sabayon de safran



Magret de canard sauce à l'orange



Aumonières de fruits de mer



Mousse au chocolat blanc et cointreau



Magret de canard sauce à l'orange

Viande

d'après une recette de l'agence de Clermont-Ferrand

Préparation : 15 mn + Marinade : 2 h + Thermomix : 30 mm 5 sec + Cuisson à la poêle : 5 mn

2 magrets de 350 g environ
3 gousses d'ail
15 g de gingembre frais
4 oranges à jus
3 c. à soupe de miel
50 g de sauce soja douce
1/2 c. à café de fleur de sel
200 g d'eau
4 c. à soupe de graines de sésame

- Inciser la peau des magrets en plusieurs diagonales croisées un peu profondes. Les disposer côté chair dans un plat creux. Peler les gousses d'ail et le gingembre et les mettre dans le bol, hacher en 2 impulsions de turbo. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Presser 3 oranges et recueillir le jus dans le bol. Verser la sauce soja et le miel dans le bol et mélanger pendant 5 sec / vit 4. Verser la marinade sur les magrets et laisser reposer 2 heures.
- Pendant ce temps, découper 2 grandes feuilles de papier sulfurisé pour réaliser les papillotes. Détailler l'orange restante en tranches fines. Déposer 2 tranches par papillote et réserver.
- Faire chauffer à blanc une poêle anti-adhésive, y déposer les magrets égouttés côté peau et cuire pendant 5 mn à feu moyen, pour faire fondre la graisse et colorer la peau. En fin de cuisson, déposer les magrets sur les rondelles d'oranges, saupoudrer de fleur de sel et refermer soigneusement les papillotes. Les déposer dans le Varoma. Verser la marinade dans le bol et ajouter l'eau, mettre le Varoma en place et programmer 30 mn / Varoma / vit 1 (pour une viande rosée). Pendant ce temps colorer les graines de sésame à la poêle antiadhésive pendant 3 mn en secouant de temps à autre.
- Ouvrir les papillotes sur un côté, récupérer le jus des magrets et le verser dans la marinade réduite, découper les magrets en tranches et répartir sur 4 assiettes chaudes et napper de la sauce à l'orange. Parsemer de graines de sésame grillées.

Conseils Thermomix

Accompagner de navets, carottes en julienne et mini maïs sautés à la poêle avec de l'ail et du miel.

Noix de St jacques et sabayon de safran

Entrée

Préparation : 5 mn + Thermomix : 14 mn + Cuisson à la poêle : 3 mn

4 jaunes d'œufs
150 g de fumet de poisson reconstitué
100 g de vin blanc sec
1 dose de safran en poudre
1/2 c. à café de curry en poudre
3 gouttes de Tabasco
1 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre 5 baies moulu
12 noix de st Jacques

- Insérer le fouet. Verser tous les ingrédients sauf les St Jacques et programmer 10 mn / 80°C / vit 4.
- Faire chauffer à blanc une poêle anti adhésive, saisir les St jacques de chaque côté, puis les mettre dans le panier de cuisson. A la sonnerie retirer le fouet, insérer le panier et cuire 4 mn / 80°C / vit 4.
- Servir aussitôt les st Jacques nappées du sabayon au safran.

Conseils Thermomix

Ce sabayon salé accompagnera parfaitement les filets de poisson de roche pochés (rascasse, st pierre). Décorer de quelques pistils de safran et de zestes de citron vert. Accompagner d'une julienne de carotte et de poireau pour donner une touche colorée et du persil frais.

Mousse au chocolat blanc et cointreau

Dessert

Préparation : 15 mn + Thermomix : 13 mn + Attente : 2 h

200 g de crème liquide 35% M. G.
1 feuille de gélatine (ou agar agar) + 1 bol d'eau
180 g de chocolat blanc à pâtisser
50 g de lait
2 c. à soupe de Cointreau
2 blancs d'œufs
1 pincée de sel
Des framboises

- Mettre la crème dans le congélateur pendant 20 mn.
- Mettre la feuille de gélatine coupée en deux à tremper dans un bol d'eau froide. Verser la crème dans le bol, insérer le fouet et battre pendant 4 mn / vit 4. Débarrasser dans un saladier et réserver.
- Casser le chocolat en morceaux dans le bol, ajouter le lait et faire fondre pendant 4 mn / 60°C / vit 2. A la sonnerie, égoutter la gélatine et la mettre dans le chocolat blanc, verser le Cointreau et mixer pendant 30 sec / 60°C / vit 4. Puis incorporer doucement le chocolat à la crème chantilly.
- Nettoyer le bol et le fouet soigneusement, verser les blancs d'œufs et le sel, insérer le fouet et les monter en neige ferme pendant 4 mn / vit 3,5.
- Incorporer délicatement les blancs au reste de la préparation et répartir le mélange entre les ramequins, puis les placer au frais pendant au moins 2 heures.
- Au moment de servir disposer les framboises fraîches sur la mousse.

Conseils Thermomix

Cette recette est une excellente base pour réaliser une charlotte aux 3 chocolats.
Vous pouvez accompagner cet aérien dessert de brochettes de fruits frais marinés dans du miel puis rôtis afin de donner une note plus acidulée à ce dessert.

Aumonières de fruits de mer

Poisson

Préparation : 30 mn + Thermomix : 35 mn 30 sec

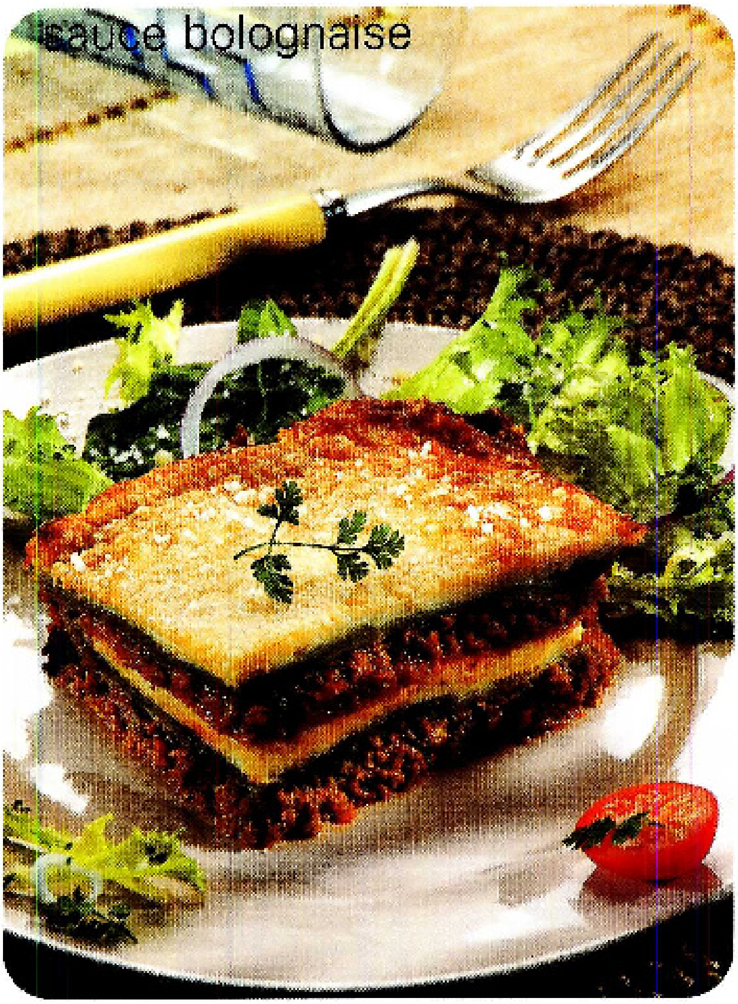
4 larges feuilles de chou lavées
1 000 g d'eau
400g de moules avec les coquilles lavées et triées
400 g de petites pommes de terre vitelotte nettoyées, non épluchées
2 c.à soupe de persil
1 gousse d'ail épluchée
1 échalote épluchée
150 g de crème fraîche
1 dose de safran
1 c. à soupe de maïzena
1 c. à soupe de jus de citron
100 g de saumon
100g de merlu
150 g de crevettes décortiquées
1 c. à café de sel
Poivre
4 brins de raphia naturel ou ficelle de cuisine

- Faire blanchir les feuilles de chou dans un grand volume d'eau bouillante pendant 5 mn.
- Verser 200 g d'eau dans le bol, étaler les moules dans le Varoma, et les 4 feuilles de chou sur le plateau vapeur. Mettre le Varoma en place et programmer 15 mn / Varoma / vit 2. Pendant ce temps laver, couper les pommes de terre en 2, les poser dans le panier.
- Enlever le Varoma. Conserver 100 g du jus des moules. Laver et essuyer le bol. Mettre le persil, la gousse d'ail et l'échalote dans le bol, hacher en donnant 2 impulsions de turbo. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter la crème, le safran, la maïzena, le jus de citron et le jus des moules réservé. Insérer le panier, cuire pendant 10 mn / 100°C / vit 2.
- Pendant ce temps, couper les poissons en gros dés. Décortiquer les moules sauf quelques unes pour la décoration. A la sonnerie, enlever momentanément le panier, ajouter le poisson, les moules et les crevettes à la sauce à la crème. Assaisonner. Mélanger pendant 15 sec / ⟲ / vit 1.
- Mettre les feuilles de chou bien à plat sur un plan de travail. Répartir le mélange entre les feuilles de chou en positionnant bien au centre. Fermer chaque feuille avec du raphia naturel (ou de la ficelle de cuisine). Remettre chaque aumônière dans le Varoma.
- Verser 800 g d'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et le panier et cuire à la vapeur 20 mn / Varoma / vit 2.
- Servir les aumônières à l'assiette accompagnées des pommes de terre vitelotte et décorer de quelques moules non décortiquées.

Œufs « à la tripe » à la lyonnaise



Lasagnes vertes sauce bolognaise



Fraîcheur de yaourt



Gelée de coco et framboises



Lasagnes vertes sauce bolognaise

Plat quotidien

d'après une recette de l'agence de Laon

Préparation : 25 mn + Thermomix : 45 mn + Cuisson au four : 30 mn

Pour 6 personnes

- 200g de parmesan

Pour la pâte :

- 400 g de farine ordinaire
- 70 g de feuilles d'épinards fraîches
- 2 œufs

Pour la sauce :

- 160 g de viande de porc hachée
- 200 g de viande de bœuf hachée
- 50 g de lardons en dés
- 50 g d'huile d'olive extra vierge
- 150 g d'oignons
- 1 c. à soupe de cerfeuil frais
- 1 carotte
- 100 g de vin blanc
- 200 g de coulis de tomates
- Sel et poivre

Pour la béchamel :

- 600 g de lait
- 50 g de farine
- 30 g de beurre mou
- 1/2 c. à café de sel
- 1 pincée de noix de muscade

● Mettre dans le bol le parmesan et mixer 10 sec / vit 10. Débarrasser dans un récipient et réserver.

● Préparer la pâte : Mettre dans le bol farine et feuilles d'épinards et mélanger 30 sec / vit 9.

● Ajouter les œufs et mélanger 30 sec / vit 6.

● Puis programmer 1mn / 🌾. Envelopper la pâte avec un film alimentaire et laisser reposer dans le frigo pendant 30 mn environ. Nettoyer le bol.

● Pendant ce temps préparer la sauce : Éplucher et couper les légumes en morceaux et les mettre dans le bol. Ajouter les lardons et mixer 15 sec / vit 7.

● Verser l'huile et cuire pendant 3 mn / Varoma / vit 1.

● Insérer le fouet, ajouter la viande, sel, poivre et brunir pendant 3 mn / Varoma / vit 1.

● Ajouter le vin blanc et le coulis de tomates et cuire pendant 30 mn /90° / vit 1, ôter le gobelet. Pendant la cuisson de la sauce, étaler la pâte en faisant des rectangles réguliers de 10 cm chacun et laisser sécher à plat pendant 20 mn. Préchauffer le four à 180°C (th 6). Nettoyer le bol.

● Préparer la béchamel : Mettre tous les ingrédients dans le bol et cuire 7 mn / 90° / vit 4. Beurrer un plat allant au four et disposer une couche de sauce bolognaise, une de pâte, une de béchamel et une de parmesan, répéter l'opération jusqu'à l'épuisement des ingrédients en s'assurant bien que la dernière couche sera de béchamel et parmesan.

● Enfourner pendant 25 mn.

Conseils Thermomix

Variez la recette en remplaçant la viande par du poisson, ajoutez de l'aneth. Et pourquoi pas des lasagnes « tout » légumes : poivron, tomates, courgettes, aubergines, carottes, fèves coupés en dés.

Œufs « à la tripe » à la lyonnaise

Entrée

d'après une recette de l'agence de Lyon

Préparation : 10 mn + Thermomix : 35 mn 25 sec + Cuisson au four : 10 mn

- 1500 g d'eau
- 6 œufs
- 300 g d'oignons émincés
- 60 de beurre
- 25 g de farine
- 150 g de bouillon de volaille reconstitué
- 150 g de lait
- 2 c. à café de sel
- Poivre
- 1 c. à café de muscade moulue
- 2 c. à soupe de gruyère râpé

● Verser l'eau dans le bol. Mettre les œufs dans le panier, insérer le panier et programmer 10 mn / 100°C / vit 1.

● À la sonnerie, soulever le panier pour ajouter les oignons et les blanchir 5 mn / 100°C / ↺ /Vit 1. Poser le panier avec les œufs dans un grand saladier. Egoutter les oignons à travers un chinois au dessus du saladier, récupérer le jus pour finir la cuisson des oeufs.

● Mettre le beurre et les oignons dans le bol et programmer 10 mn / 100°C / ↺ / vit 1. Retirer le gobelet.

● Puis les saupoudrer de farine, mélanger 20 sec / ↺ / vit 2.

● Programmer 10 mn / 90°C / ↺ / vit 1, à travers le couvercle verser le bouillon puis le lait en filet. Saler et poivrer, ajouter la muscade moulue. Pendant ce temps, préchauffer le four à 210°C (th 7) et régler en position grill. Ecaler les œufs durs et les détailler en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur environ.

● Au fond d'un plat à gratin, verser la moitié de la sauce aux oignons, recouvrir de rondelles d'œufs et napper de la sauce restante. Saupoudrer de gruyère râpé, faire gratiner pendant 10 mn.

Conseils Thermomix

Servir chaud avec des tartines de pain grillé pour un repas complet.
L'éthymologie du nom reste obscure : pour certains l'aspect des oignons rappelle les tripes ; pour d'autres ce plat consistant était le casse-croûte des tripiers lyonnais.

Gelée de coco et framboises

Dessert

Préparation : 5 mn + Attente : 2 h + Thermomix : 15 mn

- 4 feuilles de gélatine
- 1 bol d'eau froide
- 140 g de sucre en poudre
- 70 g d'eau
- 200 g de lait de coco
- 1 c. à café de vanille en poudre
- 100 g de framboises

● Faire tremper la gélatine dans le bol d'eau froide. Pendant ce temps verser 70 g de sucre et l'eau dans le bol avec la vanille, programmer 4 mn / 100°C / vit 1.

● À la sonnerie ajouter la gélatine et le lait de coco, mélanger 1 mn / vit 3. Répartir le mélange dans des petits moules ou des petits verres ronds préalablement graissés. Laisser refroidir avant de réfrigérer pendant 1 h 30. Rincer le bol.

● Verser le sucre dans le bol puis les framboises, programmer 10 mn / 90°C / 🌾.

Conseils Thermomix

Au moment de servir, démouler la gelée de coco dans les assiettes individuelles, et napper de framboises. Au besoin passez le coulis au chinois. Les gourmands pourront agrémenter d'un filet de crème liquide et de copeaux de chocolat noir.

Fraîcheur de yaourt

Accompagnement

Préparation : 5 mn + Thermomix : 47 sec

- 2 branches de persil
- 6 brins de ciboulette
- 1 petite courgette
- 1 sucrine (salade)
- 2 yaourts brassés très froids
- 1 jus d'un citron vert
- 2 c. à café de sel
- 1/2 c. à café de poivre

● Mettre la ciboulette et le persil dans le bol, hacher pendant 5 sec / vit 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

● Couper la courgette en gros morceaux, la mettre dans le bol et hacher pendant 6 sec / vit 6. Débarrasser dans un récipient.

● Couper les sucrines en 4, les mettre dans le bol et les hacher pendant 6 sec / vit 5.

● Ajouter le mélange d'herbes et de courgettes, verser les yaourts et le jus de citron, assaisonner et mélanger pendant 30 sec / ↺ / vit 3.

Conseils Thermomix

Servir très frais en guise de fromage dans de petits verres, ou à emporter pour un pique-nique, ou encore très agréable à l'apéritif pour tremper les légumes crus.
Vous pouvez décliner cette crème avec du ketchup, des dés de tomates, du curry ou du cumin pour un résultat plus exotique.

Velouté de cèpes-châtaignes chapeauté



Galette de brocolis et de pommes de terre à la ciboulette



Penne des montagnes et des plaines



Crème glacée sans gluten et coulis de cerises



Galette de brocolis et de pommes de terre à la ciboulette

Accompagnement

Préparation : 10 mn + Thermomix : 13 mn 10 sec

400 g d'eau
200 g de brocolis
400 g de pommes de terre
5 brins de ciboulette
1 œuf (60 g)
1 c. à soupe de crème de soja
1 c. à soupe de farine
2 c. à café de sel
1/2 de c à café de poivre
40 g d'huile d'olive

● Verser l'eau dans le bol, programmer 7 mn / Varoma / vit 1. Pendant ce temps détailler le brocoli en bouquets. A la sonnerie mettre les bouquets dans le bol et programmer 5 mn / 100°C / vit 1.

● Éplucher les pommes de terre et les couper en petits morceaux. Egoutter les brocolis, les remettre dans le bol, ajouter la ciboulette et les hacher 5 sec / vit 5. Les débarrasser dans un récipient et réserver.

● Mettre les pommes de terre dans le bol et les hacher pendant 5 sec / vit 6. Ajouter les brocolis, l'œuf, la farine, la crème de soja, la ciboulette, assaisonner et mélanger pendant 1 mn / ⟲ / vit 3 pour obtenir un mélange homogène.

● Faire chauffer une poêle anti adhésive et verser 1 c à soupe d'huile, puis verser le mélange dans la poêle en aplatissant afin d'obtenir une galette épaisse, verser le reste de l'huile en filet par-dessus la galette et cuire pendant 15 mn à feu moyen. Puis la retourner : la faire d'abord glisser sur une grande assiette plate, puis la retourner dans la poêle et faire cuire à nouveau 15 mn à feu moyen.

Conseils Thermomix

Vous pouvez également réaliser de petites galettes individuelles. Servir avec une petite cuillère de crème fraîche, parsemer de persil concassé.
Ou servir bien chaud avec de la sauce tomate fraîche et des petits dés de tofu grillés.

Velouté de cèpes-châtaignes chapeauté

Entrée

Préparation : 10 mn + Thermomix : 41 mn + Cuisson au four : 10 mn

8 personnes/ 2 l

3 gousses d'ail
1 petit blanc de poireau
1 c. à café de baies roses
1 000 g d'eau
600 g de cèpes (surgelés ou frais) nettoyés
100 g de châtaignes précuites
200 g de pâte feuilletée.
3 c. à café bombées de fond de légumes
1/2 jus de citron
200 g de crème liquide (ou crème de soja)
1/2 c. à café de muscade en poudre
1 c. à soupe de gros sel
Du poivre noir
8 lamelles de truffes (facultatives)

Conseils Thermomix

vous pouvez pousser la gourmandise en accompagnant ce velouté de cèpes sautés à l'ail et au persil... Pour une soupe complète ajouter des petits cubes de Tofu frits. Vous pouvez utiliser des champignons du moment : girolles ou champignons de Paris.

● Éplucher l'ail, couper le blanc de poireau gros tronçons. Mettre les 2 ingrédients avec les baies roses dans le bol et hacher pendant 5 sec / vit 5. Racler les parois à l'aide de la spatule.

● Verser l'eau dans le bol et ajouter le fond de légumes, programmer pendant 10 mn / 100°C / vit 1. Pendant ce temps couper les cèpes en gros morceaux (sauf si ils sont surgelés).

● À la sonnerie, ajouter les cèpes et les châtaignes et cuire pendant 30 mn / 90°C / vit 1. Ôter le gobelet.

● Pendant ce temps étaler la pâte et découper 8 disques légèrement plus larges que les ramequins. Réserver sur une surface farinée. Puis préchauffer le four à 210°C (Th 7).

● Ajouter le jus de citron, la crème, la muscade et assaisonner puis mixer très finement pendant 20 sec / vit 9. Remettre le gobelet et le maintenir avec un torchon afin d'éviter les projections bouillantes.

● Répartir le velouté entre les ramequins, poser dessus une lamelle de truffe, fermer les ramequins avec un disque de pâte et enfourner pendant 10 mn jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Crème glacée sans gluten et coulis de cerises

Dessert

Préparation : 10 mn + Attente : 2 h + Thermomix : 17 mn 10 sec

400 g de crème de soja
2 jaunes d'œufs
130 g de sucre semoule
200 g de lait d'amandes
2 c. à café d'arôme amande amère
300 g de cerises

La crème glacée :

● Verser les jaunes et 80 g de sucre dans le bol, insérer le fouet et fouetter pendant 1mn / vit 4.

● Ajouter la crème de soja, le lait d'amande et 1 c. à café d'arôme d'amande et programmer 5 mn / 60° C / vit 2. À la sonnerie débarrasser dans des bacs à glaçons, laisser tiédir avant de mettre au congélateur pendant 2 heures.

Le coulis :

● Rincer le bol. Laver les cerises, les couper en deux, les dénoyauter et les mettre dans le bol avec le sucre restant et l'arôme d'amande, puis programmer 10 mn / 90°c / vit 1. A la sonnerie, mixer pendant 10 sec / vit 8. Laisser refroidir.

● Au moment de servir, verser les glaçons de crème glacée dans le bol, mixer pendant 1mn / vit 6.

Conseils Thermomix

Former des quenelles de crème glacée à l'aide de deux cuillères à soupe, en les passant de l'une à l'autre. Napper de coulis de cerises.

Penne des montagnes et des plaines

Plat quotidien

Préparation : 10 mn + Thermomix : 23 mn 4 sec

1 courgette
100 g de pointes d'asperges vertes
100 g de petits pois frais et écossés
1500 g d'eau
200 g de penne
100 g de tomme de chèvre ou de brebis (type Ossau Iraty)
2 c. à soupe de basilic
1 gousse d'ail
100 g de yaourt brassé
(ou 100 g de crème de soja)
1 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre de moulin
1 zeste de citron

● Couper la courgette en deux, puis détailler en taliatelles. Les poser dans le Varoma. Mettre les pointes d'asperges et les petits pois dans le panier de cuisson. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier et le Varoma et programmer 13 mn / Varoma / vit1.

● À la sonnerie, retirer le Varoma, égoutter les légumes du panier et les ajouter aux tagliatelles de courgettes. Poser les pâtes dans le panier et cuire suivant le temps indiqué sur le paquet / 100°C / vit 1.

● Égoutter les pâtes, vider le bol et l'essuyer, couper le fromage en gros morceaux et le mettre dans le bol, mixer 4 sec / vit 4.

● Ajouter le basilic, l'ail, le yaourt brassé, le sel et le poivre et les légumes et chauffer pendant 3 mn / 70°C / ⟲ / vit 1. Verser aussitôt sur les penne, parsemer de zestes de citron.

Conseils Thermomix

Les légumes doivent être encore croquants afin de faire un contraste avec le moelleux du fromage et des pâtes.

Qui aurait pensé en 1883 quand Carl Vorwerk a créé sa petite entreprise de tissus, que Vorwerk serait aujourd'hui le leader mondial de la vente directe de produits haut de gamme, présent dans plus de 60 pays et génèrerait un chiffre d'affaires de plus de 2,6 milliards d'Euros ? Pour célébrer cet exceptionnel 125ème anniversaire et pour vous remercier, nous vous réservons de nombreuses surprises tout au long de l'année 2008.

Les 125 ans de Vorwerk

125 ANS VORWERK depuis 1883

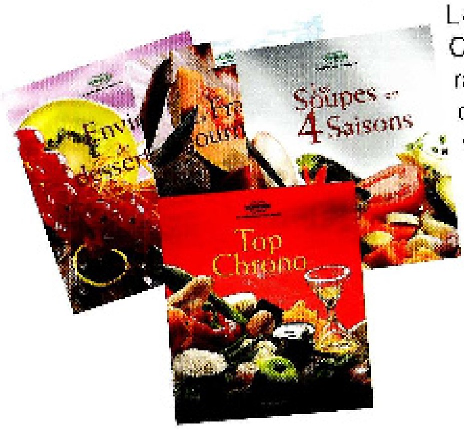
Mai

Bénéficiez d'une **remise de 20% jusqu'au 31 mai pour l'achat d'un bol complet** pour votre TM31 (184 € TTC au lieu de 230 € TTC) et soyez 2 fois plus efficace pour vos réceptions ! À commander sur notre site www.thermomix.fr rubrique « Boutique » ou en appelant le Service Clients au **02 518 547 47**.

Juin

Votre conseillère Thermomix aura le plaisir de vous offrir **en cadeau le tout nouveau livre « Top Chrono »** pour toute organisation d'une dégustation culinaire avec 3 invités à votre domicile entre le 26 mai et le 22 juin **en plus de votre cadeau hôtesse**. Vous êtes gourmand et pressé ? Ce livre est fait pour vous ! Plus de 80 recettes chronométrées : un dîner pour votre famille en semaine réalisé en 30 mn, c'est parti : 1, 2, 3... 30 minutes et « À table ! ». Vos amis viennent demain pour la soirée ? Choisissez un menu à préparer à l'avance et installez vous tranquillement devant une tasse de thé en attendant vos invités, vous n'avez que 10 minutes à consacrer à votre repas et vous souhaitez manger dans 1 heure... nous avons des solutions pour vous.

Le livre « Top Chrono » changera votre vie, alors contactez vite votre conseillère.



Juillet



Changement dans les **cadeaux hôtesse ! A partir du 23 juin le livre « La cuisine à toute vapeur » y figurera.** Découvrez vite Les 80 meilleures recettes à la vapeur venant de 6 pays Thermomix : la France, l'Espagne, l'Italie, l'Allemagne, la Pologne, le Portugal et Taiwan.

Pour organisez votre dégustation culinaire à domicile, contactez votre conseillère ou le Service Clients. Vive le Varoma !

Juillet-Août

Pouvez-vous imaginer des vacances sans votre Thermomix ? Nous non plus ! Pour équiper tous nos clients TM31 d'un sac de transport nous vous offrons les frais de livraison entre le 1er juillet et le 31 août 2008. A commander sur notre site www.thermomix.fr rubrique « Boutique » ou en appelant le Service Clients au **02 518 547 47**. Ah, c'est bon d'être en vacances !

40€ TTC + 0 frais de livraison



La suite des événements dans votre prochain magazine « Thermomix&Vous » qui sortira en août. Pour plus de renseignements sur nos « surprises d'anniversaire » contactez votre conseillère ou le **service clients au 02 518 547 47** ou connectez-vous sur notre site www.thermomix.fr.

Crèmes, lotions, sérums, masques… en flacons, sprays, aérosols… ils sont là qui s'entassent sur l'étagère de la salle de bain, nos tiroirs en regorgent. Les prix avoisinent voire dépassent le prix du kilo de caviar ; nous ne savons pas toujours ce qui se cache derrière la liste de composants résonnant comme une bordée d'injures du capitaine Haddock : « hydroxyéthylcellulose ! Acide kétoglutaric ! ». Alors que nous attendons plutôt d'être bercées par des noms évocateurs de douceur : rose, musc, miel, cerise… Et si nos élixirs de beauté se rangeaient parmi nos tiroirs de réfrigérateur ?

Belle *naturellement !*



Qui n'a pas reçu en héritage les recettes secrètes de la famille, connues et éprouvées depuis la nuit des temps ? Fruits, légumes, herbes ou la beauté et la santé sous toutes formes : tisanes, jus, compresses et cataplasmes, crèmes, lotions ou frictions. Certes plus ou moins agréables, ces « potions magiques » découvertes de façon empirique font souvent des miracles. Toutefois il est nécessaire de choisir des produits non traités aux pesticides dont l'utilisation serait nocive. Les petits traitements proposés ci-après s'adressent bien entendu à des adultes et ne prétendent pas remplacer la consultation d'un médecin.

Les infusions de beauté :

Hydratant évidemment naturel, notre besoin en eau est d'environ 1,5 litre par jour, à consommer sous forme de délicieuses infusions préparées au Thermomix à partir de plantes séchées. En règle générale, mettez 20 g de plantes sèches dans le bol, mixez 10 sec / vit 6 ; Recouvrez d'eau bouillante et faites infuser pendant 10 mn à 20 mn avec le couvercle et le gobelet, filtrez avant de déguster. Préparez ainsi la fameuse eau de rose aux vertus hydratantes, rafraîchissantes et adoucissantes. Elle peut se conserver 6 mois à l'abri de l'air et de la lumière.

20 g de feuilles de basilic ou d'oranger infusées faciliteront votre digestion, ingéré après le repas. 10 g de camomille séchée et infusée permettra de lutter contre les cernes en application sur une compresse. Le nettoyage de printemps a fait ressurgir des tiroirs les maillots de bain… trop de raclettes et de foie gras, la cellulite s'est installée ! Mince, que faire ? Une cure de lierre associée à de l'exercice bien sûr ! Mettez une poignée de feuilles de lierre frais dans le bol et mixez 5 sec / vit 3. Verser 1 l d'eau et programmez 10 mn / 100°/ vit 1. Laissez infuser pendant 15 mn, filtrez et appliquez sur la cellulite à l'aide d'une compresse.



Les jus revigorants :



S'il est connu que les jus d'agrumes aident à lutter contre la fatigue, on fait moins cas de savoureuses associations de légumes consommées en jus une fois par jour : carotte/navet/ citron/miel par exemple : Mettez 4 carottes et 1 navet épluchés et coupés en gros morceaux dans le bol, mixez 1mn / vit 5. Ajoutez 2 gobelets d'eau et mixez à nouveau 1 mn / vit 6. Filtrez la préparation obtenue pour extraire le jus, le reverser dans le bol, ajoutez le jus d'un citron et 2 c. à soupe de miel et mixez en 2 impulsions de turbo. De plus le jus de carotte riche en vitamine A et carotène contribue à la beauté de votre teint. La betterave, le persil, la tomate, les épinards auront également un effet anti-fatigue.

Les masques :

(Précaution : rincez aux premiers picotements)



Peaux sèches, grasses ou ternes ? On se mixe un masque au Thermomix, on l'applique et on en profite pour s'allonger 20 mn et faire des exercices de respiration !

Si vous avez la peau sèche : recueillez le jus d'1/2 citron dans le bol, ajoutez 1 c. à soupe de lait, 2 c. à soupe d'huile d'amande douce, 2 carottes coupées en gros morceaux et mixez 10 sec / vit 8. Ajoutez 1 jaune d'œuf et 2 c. à soupe de fécule, mixez 10 sec / vit 4. Appliquez sur le visage et le cou pendant 20 mn. Rincez au lait tiède puis à l'eau froide.

Mais si votre peau est grasse : Mettez 300 g de prunes rouges dénoyautées dans le bol, ajoutez 1 c. à café d'huile d'amande douce et mixez pendant 15 sec / vit 6. Appliquez et rincez 20 mn plus tard avec de l'eau minérale.

Frais et bourré d'eau et de sels minéraux, le concombre est à la base d'un bon démaquillant : Versez 300 g d'eau dans le bol, ajoutez 1 concombre épluché et coupé en morceaux et programmez 15 mn / 100°C / vit 1. A la sonnerie mixez en purée fine pendant 10 sec / vit 8. Ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'amande douce et mixez pendant 5 sec / vit 6. Gardez au frais et utilisez matin et soir.

Certains fruits bien mûrs permettent de lutter contre les rides : en été, 50 g de fraises équeutées réduites en purée pendant 10 sec / vit 5, appliquées pendant 15 mn et rincer à l'eau minérale. En hiver, équeutez une pomme, coupez-la en petits morceaux dans le bol, ajoutez 2 gobelets de lait et programmez 10 mn / 100°/ vit mijotage. Egouttez la pomme cuite puis mixez pendant 5 sec / vit 5. Appliquez tiède pendant 20 mn, une fois par semaine.



400 ans avant J.C. Hippocrate annonçait déjà que « l'alimentation est la première des médecines », il est nécessaire de manger de tout et avec plaisir. La vie moderne nous pousse à simplifier notre alimentation pour gagner en temps de préparation, souvent au détriment de la préparation des fruits et légumes. Pourtant leur consommation est l'assurance du maintient de notre capital beauté et plus encore de notre capital santé !

Ces quelques recettes s'envisagent à condition de respecter certaines règles d'hygiène de vie : restriction de la consommation d'alcool et de tabac, repas équilibrés et riches en fruits et légumes crus et bien entendu sommeil suffisant et de l'exercice ! Congelez les herbes et les aromates pour en avoir à disposition toute l'année : l'anis vert pour ces qualités antispasmodique et stimulante ; la menthe, antiseptique et digestive ; le basilic, stimulant et diurétique ; l'oseille, rafraichissante et astringente ; la sauge, antisudorale et antirhumatismale... Il est facile même en ville de cultiver quelques herbes qui seront à la fois décoratives et bases de votre alimentation : la menthe, le thym, le romarin et la sauge s'accommodent bien des cultures en pot.

Davantage d'opportunités d'aller s'aérer et faire soi-même la cueillette des fruits et légumes gorgés de soleil : profitez des mois d'été pour allier exercice et plaisir.
(NB d'après les recettes de Maurice MESSEGUE.)

Le **chef** invité
Laurence Salomon



Laurence Salomon, chef du restaurant Nature et Saveur, nous a fait l'honneur de sa présence lors de notre grande manifestation lyonnaise en août dernier. Membre de la jeune et atypique association Générations.C, naturopathe de formation, cette jeune femme autodidacte propose une cuisine basée sur des produits biologiques ou du terroir de la région d'Annecy.

La cuisine de Laurence Salomon se veut légère, raffinée et véritablement tournée vers la sélection des meilleurs produits, les plus naturels possibles suivant son credo « Bon, beau, sain et digeste ».

Elle s'attache également à équilibrer les saveurs, les textures et les couleurs des aliments. Elle n'utilise dans sa cuisine ni beurre, ni lait et met l'accent sur des produits végétaux comme dans la crème amandine présentée aujourd'hui.

Laissant libre cours à son imagination et à sa créativité, Laurence Salomon aime à varier sa carte tous les midis autour de trois thèmes : « Déclinaison végétale », « Variation marine », « Composition terrestre », suivis de « Douceurs saines ». Les gourmands sont également accueillis les vendredis et samedis soirs pour un menu créatif décliné en 5 plats au restaurant **Nature et Saveur, place des Cordeliers, Annecy • 04 50 45 82 29 • www.nature-saveur.com**.

Crème amandine au lait végétal et poires william vapeur

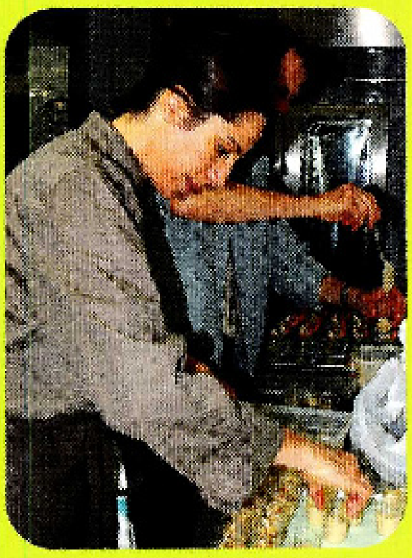
Préparation : 5 mn + Attente 30 mn + Thermomix : 13 mn 21 sec + Cuisson à la poêle : 3 mn

10 amandes émondées
1/2 litre de lait de soja vanillé
30 g de sucre complet
10 g de fécule d'arrow-root
2 œufs
1 c. à soupe de purée d'amande blanche nature
2 poires william

- Placer les amandes dans le bol et les concasser 5 sec / vit 5. Faire chauffer une poêle anti adhésive et torréfier les éclats d'amandes pendant 3 mn à feu moyen.
- Introduire le lait de soja, le sucre, l'arrow-root et les œufs dans le bol et mixer 6 sec / vit 5. Programmer ensuite 8 mn / 90°/ vit 3.
- À la fin de la cuisson, introduire la purée d'amande et mixer 10 sec / vit 4.
- Verser dans des coupes et réserver au frais. Pendant ce temps, peler 2 poires william et les couper en morceaux. Les poser dans le Varoma, mettre le Varoma en place et programmer 5 mn / 100°/ vit 1.

Conseils Thermomix

Au moment de servir, répartir les morceaux de poire sur la crème bien froide et parsemer d'éclats d'amandes torréfiées.



Saveurs et envies de printemps-été

Les Légumes

- Asperge, fève, bette, épinard, fenouil.



Les Fruits

- Framboise, cerise, amande, kiwi, rhubarbe.





Les Poissons

- Langouste, lieu, lotte, chinchard.

Les Viandes

- Agneau, bœuf, veau.